Sesión de fin de curso para practicar en verano

(Por María José de la Puente para sus alumnas con cariño)

Toma de consciencia

Relaja el cuerpo, ve recorriéndolo mentalmente, observa y libera tu respiración. Deja que la **mente** se centre y se tranquilice en la observación del **cuerpo** y de la **respiración**.

Preparación respiratoria

Respiraciones yóguicas completa. Un mínimo de 3

Shunya o vacío a fondo 3 veces

Trabajo corporal

Abrir la **boca** y mover la barbilla a derecha e izquierda, relajar mandíbula dejar boca entreabierta.

Cuello: 1 NO-NO 2 3 4

Cadera círculos con una mano en cada rodilla (dos sentidos)

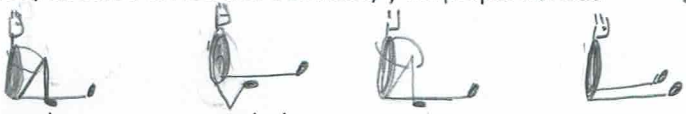
Rodillas al pecho (supta garbbasana)

POSICIÓN SENTADA (*)

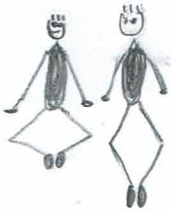
Mover los **dedos de los pies**

Tobillos: flexión-extensión, círculos en los dos sentidos, y limpiaparabrisas

Rodillas caderas:

(alternado piernas) 
pecho a un lado pecho estiro

Rodilla al pecho y a un lado y otro

Plantas de los pies juntas, piernas dibujan un rombo que abrimos y cerramos dando pasos con la pelvis 

Mariposa

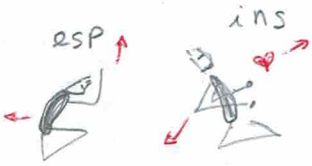
Manos, estiramos cada dedo y un pequeño circulo en cada sentido

Bajamos, exhalando, con las palmas juntas subimos, inspirando, con los dorsos de la manos juntos.

hombros:

Pedalear con los hombros y añadir bielas con los brazos

Palmada atrás y abrazo delante

Mirar ombligo con codos juntos y arriba. Mirar al cielo con codos bajos y atrás. 

Cuello:

Imaginar un pincel en la boca y dibujar espirales y margaritas

Repasar mentalmente los ejercicios desde (*) y repetir el que mejor te haya sentado

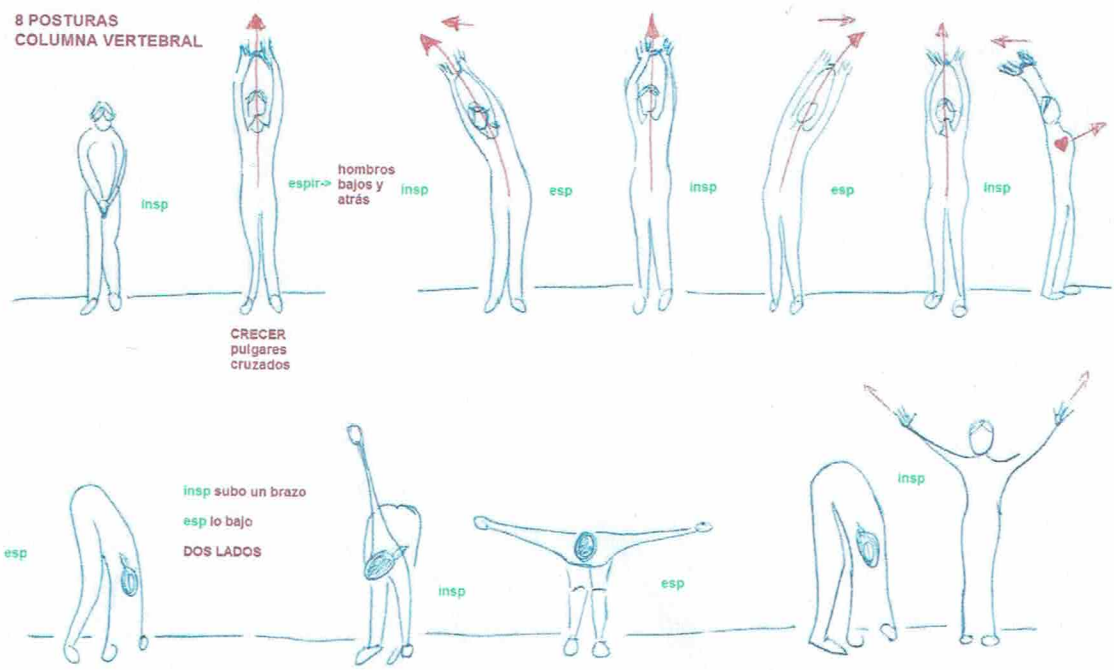
Puente - diosa - rajasana

Pequeño puente		Diosa	Rajasana
Pequeño puente, Setu Bandhasana o kandharasana	Bajar vertebra a vertebra tirando de la pelvis hacia delante y de los brazo hacia atrás	Juntar la planta de los pies y separar las rodillas como abriendo un libro	Deslizar las piernas hacia delante hasta dejarlas estiradas • alagar distancia pies a manos • puntas de los pies hacia rodillas • rodillas al suelo • ombligo al suelo • mentón entrado y nuca estirada

gato

pasar a posición de pie

Si es necesario date un tiempo para adaptarte a la verticalidad, pasos sin moverte, desbloqueo de tobillos y pies...



equilibrio sobre la punta de los pies en la última posición del viniasa anterior

Utkatanasana o silla yóguica, con o sin pared.

Relajación final

Deja que el cuerpo se relaje, sabe hacerlo...

Observa el proceso a distintos niveles: cuerpo, respiración, mente...Cultivando la consciencia y la sensibilidad a los pequeños detalles, ritmo cardiaco, la forma en la que la respiración se adapta al reposo...